

## WSTĘP

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Szczęście i zdrowie – Jacek Santorski..... | 5 |
| Od autorki – Gosia Waluszewska.....        | 6 |

## LEKCJE

|    |                                            |     |
|----|--------------------------------------------|-----|
| 1  | JESTEŚ TYM, CO JESZ, I... JAK JESZ.....    | 9   |
| 2  | MIKROKOREKTY, MAKROEFEKTY.....             | 15  |
| 3  | BIAŁE SZALEŃSTWO.....                      | 21  |
| 4  | PODPUCHY RYNKU.....                        | 27  |
| 5  | W TRANSIE Z TŁUSZCZAMI.....                | 33  |
| 6  | ŻYCZENIA ZŁOTEJ RYBKİ.....                 | 39  |
| 7  | MELONY HISZPAŃSKICH PIŁKARZY.....          | 43  |
| 8  | CZEGO NIE ROZPOZNAŁABY MOJA PRABABCIA..... | 47  |
| 9  | POKOCHAJ ZIARNA.....                       | 51  |
| 10 | SEKRET DŁUGOWIECZNYCH HUNZÓW.....          | 57  |
| 11 | S.O.S. SHOPPING.....                       | 61  |
| 12 | JAK PRZETRWAĆ W MC DONALDZIE.....          | 67  |
| 13 | MENEDŻER W DELEGACJI.....                  | 71  |
| 14 | WARZYWO PRZYJACIELEM CZŁOWIEKA.....        | 75  |
| 15 | KRÓLOWA POLSKIEJ KUCHNI.....               | 81  |
| 16 | ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z BLENDEREM.....          | 85  |
| 17 | KUCHNIA KLIMATYCZNA.....                   | 89  |
| 18 | JOGA ZAMIAST KOLACJI.....                  | 93  |
| 19 | DOBRANOCKA DLA ŻOŁĄDKA.....                | 97  |
| 20 | METADIETA W ŁÓŻKU.....                     | 103 |
| 21 | LAKIERKI NA NIEDZIELĘ.....                 | 107 |
| 22 | PATCHWORK CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI.....       | 113 |
| 23 | PIJ, JAKBYŚ JADŁ, JEDZ, JAKBYŚ PIŁ.....    | 117 |
| 24 | ELIKSIRY ZDROWIA, KORZENIE ŻYCIA.....      | 123 |
| 25 | ENERGIA ZAMKNIĘTA W SUSZU.....             | 127 |
| 26 | NA CO MAŁPIE ORZECH.....                   | 131 |
| 27 | TYMCZASEM NA ŚWIECIE.....                  | 135 |
| 28 | NEKTAR KRÓLOWEJ.....                       | 139 |
| 29 | PŁYWAJĄCE SERCE.....                       | 143 |
| 30 | RODNIK NA WOLNOŚCI.....                    | 147 |
| 31 | TAK PRACUJESZ, JAK JESZ.....               | 151 |
| 32 | NA CZACIE Z MÓZGIEM.....                   | 155 |
| 33 | AGENTKA DO ZADAŃ SPECJALNYCH.....          | 159 |
| 34 | SKĄPANI W WODZIE.....                      | 163 |
| 35 | TANIEC WE WRZĄTKU.....                     | 167 |
| 36 | WIOSENNE PORZĄDKI W SPIŻARNI.....          | 171 |
|    | AUTOPRZEGŁĄD.....                          | 175 |
|    | PIRAMIDA.....                              | 179 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| <b>SIŁA NAWYKÓW</b> – Jacek Santorski..... | 183 |
|--------------------------------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>ZAKOŃCZENIE</b> ..... | 187 |
|--------------------------|-----|